２．運動と健康

年　　組　　番　名前

１．運動の効果

適度な運動は体の各器官を発達させるとともに（①　　）を保持増進させる効果がある。
また、（②　　）を和らげるなど、精神的な効果もある。

今日では体を動かすことが少なくなっているのはなぜ？
（③　　）や自動化が進んだため。（④　　）の普及。
外遊びや（⑤　　）を行う機会の減少や遊びの内容の変化

↓

現代人は運動不足傾向にある！

↓ 運動不足になると・・・

肥満や動脈硬化、糖尿病などの（⑥　　）の原因になる。
☆調べよう！！
ルーの法則 →　適度に使うと（⑦　　）する。
使わないと　（⑧　　）する。
使いすぎると（⑨　　）を起こす。

↓

野球肘・ジャンパーズニー・オスグット・シュラッター病（P155）等

２．健康作りのための運動

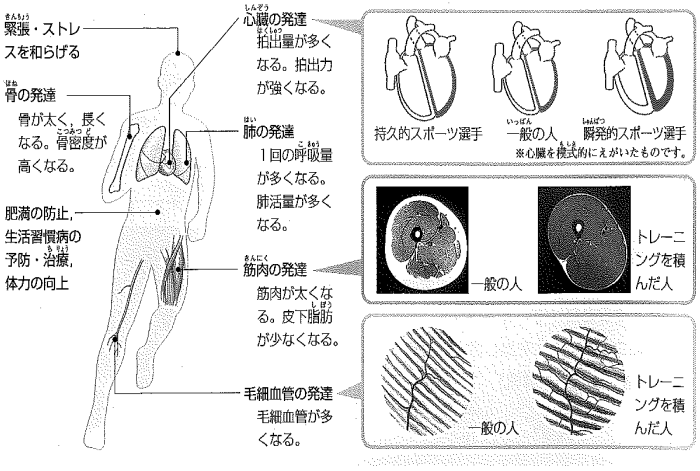
条件
Ⅰ（⑩　　）であること
Ⅱ　効果があること
Ⅲ（⑪　　）こと

運動指針とは？
　運動の強さ、時間、頻度を考慮して計画、実施すること。

資料２ 中学生・高校生の運動指針

	持久力を高める運動	筋力を高める運動	柔軟性を高める運動
運動の種類	ウオーキング，ジョギング，水泳，走動作をふくむスポーツ	筋力トレーニング	ストレッチング
強さ	ややきつい～かなりきつい	ややきつい	－
時間，頻度	1日10～30分，週3日以上	1日10～30分，週2日程度	1日5～30分

資料１ 運動の効果



※オーバートレーニングに注意しよう！